

أسس ومبادئ التدريب الرياضي عند الناشئين

أ/ بن يوسف وليد

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة بسكرة

**الملخص:**

عرفت الجامعة في السنوات الأخيرة تطورات عديدة في أهدافها ودورها الاجتماعي، إذ لم يعد يقتصر دورها على تقديم الخدمات العلمية والتعليمية للطلبة فحسب، وإنما أصبح تفاعلها مع جميع مؤسسات المجتمع ضرورة حضارية وذلك بتقديم خدماتها لهم من جهة ومن جهة أخرى بما توفره الجامعة من كفاءات لتنميته وتطويره، وذلك في ظل علاقة تكاملية بين الجامعة والمجتمع، وهو ما سنحاول الوقوف عليه من خلال هذه الورقة.

**مقدمة:**

إن الوصول إلى المستويات العالية وتحقيق نتائج إيجابية في المسار الرياضي لا يكون إلا عن طريق تخطيط طويل المدى يشرف عليه أفراد ذو كفاءة عالية في التدريب الرياضي.

ولما كان التدريب الرياضي ذو أهمية كبيرة لتحقيق هذه المستويات أصبح من الضروري تكوين مجموعة من المدربين في مجالات و اختصاصات متنوعة في الرياضة لتكوين لاعبين قادرين على الوصول للمستويات العالية وذلك من جميع النواحي البدنية والنفسية والتكتيكية والتكنيكية.

إن حال المدارس الرياضية إن صح التعبير في الجزائر أصبحت بين أيدي أناس لا علاقة لهم بالرياضة وهذا ما نلاحظه في ميادين التدريب في مختلف الفرق الرياضية إذ تسند مهمة تدريب فئات الناشئين لأفراد لا علاقة لهم بمهنة التدريب، وهمم الوحيد هو الجانب البدني ولا يعطون أهمية للجوانب الأخرى، فالمدرّب الخاص بفئة الناشئين يجب أن يكون ملم بالخصائص التي تميز هذه الفئة ومبادئ التدريب وكذا خصائص النمو لهذه الفئة.

من الأسباب المباشرة في تدني مستوى الرياضيين في الجزائر هو عدم الاهتمام بتكوين فئة الناشئين، والاهتمام بالجانب البدني والتقني مع إهمال الجوانب التربوية والنفسية والتي تعتبر العامل الأساسي أثناء المنافسة.

ومن هذا المنطلق ارتأينا أن نطرح التساؤلات التالية:

- \* ما هي العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين؟
- \* ما هي الأسس العلمية لتدريب الناشئين؟
- \* ما هي المبادئ الأساسية لتدريب فئة الناشئين؟
- \* ما هي واجبات المدرّب الرياضي لهذه الفئة؟

#### 1- مفهوم التدريب الرياضي:

يشير بسطويسي أحمد أن التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون آخر وليس قاصراً على إعداد المستويات العليا فقط، فلكل مستوى طرقه وأساليبه، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في شتى المجالات الرياضية المختلفة.

فالتدريب الرياضي يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغير ذلك من العلوم المرتبطة تطبيقاتها بالمجال الرياضي.

#### 2- مفهوم مرحلة الناشئين:

يعرف مفتي إبراهيم فئة الناشئين بأنهم: هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 إلى 10 سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة المتأخرة (11-13 سنة تقريباً) ومرحلة المراهقة حتى سن 14 سنة.

#### 3- مفهوم التدريب عند الناشئين:

من المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين، قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين.

#### 4- الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي:

لا شك أن للوصول إلى المستويات العالية أثناء التدريب يجب أن يتميز هذا الأخير بمجموعة من الخصائص نذكر منها:

- أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية وعلى ذلك يشكل التدريب الرياضي أساس ما يسمى (برياضة المستويات) أو (رياضة البطولات).

- من أبرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماده علي المعارف والمعلومات العلمية فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالتب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع الرياضي والرياضيات وغير ذلك من العلوم .

- أن التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية لدرجة كبيرة إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوي أو الجنس أو العمر فعلي سببا المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية الذي يختلف بالتالي عن تدريب اللاعب الدولي .

- أن التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار وليس بالموسمية أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معيناً ثم تنقضي وتزول وهذا يعني أن الوصول لأعلي المستويات الرياضية يتطلب أو لا الاستمرار في التدريب طوال أشهر السنة كلها.

- يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوي العالي (رياضة المستويات أو البطولات) تتطلب من الفرد الرياضي تشكيل أسلوب حياته كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية .

- يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي إذ يقع علي كاهل المدرب الرياضي كثير من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في تربية الفرد تربية شاملة

#### 5- العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين:

يرى محمد عبد الرحيم إسماعيل أن هناك العديد من العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار لضمان نجاح تدريب الناشئين هي:

#### \* الدافعية وفلسفة البرنامج:

أي أن البرنامج يوفر البيئة لإحداث تدريب الصغار ويتطلب هذا تطوير فلسفة واستخدام أدوات البرنامج التي تشمل على اعتبارات الدافعية وبرنامج واقعي يقدم للنشء والذي يجب أن يعتمد على الفهم السيكولوجي والفسولوجي الواضح لاحتياجات وكفاءات النشء.

#### \* وضع الأهداف والتمرينات المتوقعة والواقعية:

من الأهمية معرفة التمرينات المتوقعة والواقعية لبرنامج التدريب التي يمكن إنجازها حيث يعتمد التوقع المحدد على فهم كيفية استجابة النشء في مختلف المراحل السنوية لبرامج التدريب المختلفة.

لذا فإن مبادئ التدريب الرياضي تعتبر هي الأساس الذي تبنى عليه عملية التدريب ككل ويجب أن يلم بها المدرب حتى يستعين بها في تنفيذ البرامج التدريبية المختلفة. لذلك يؤكد أسامة كامل راتب (1997م) على ضرورة عدم النظر إلى هذه المبادئ على أنها منفصلة عن بعضها البعض حيث تشكل فيما بينها وحدة واحدة.

كما يتأثر هدف وواجبات والمحتويات التنظيمية لتدريب الناشئين بثلاثة عوامل هي:

- التطور الذي تم التوصل إليه واتجاه التطور فيما يختص بتدريب المستويات العالية حيث تحددت متطلبات تدريب المستوى العالي واتجاهات التطور المعروفة والمنظور حدوثها في هذا المجال شكل وملامح تدريب الناشئين، وذلك إذا أراد المدرب تدريب الأطفال والصبيان بصورة سليمة طبقاً لطرق التدريب الحديثة والواجبات التي يمكن أن تلقى على عاتق الرياضيين عند وصولهم المستوى العالي.

- خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال والصبيان إذ تتأثر طرق تنمية المستوى الرياضي لدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص على مقدرة التكيف وكذا على مقدرة الرياضي على أداء الجهد وعلى مقدرة التعلم الحركي، وعلى مقدرة النمو النفسي للأطفال والصبيان.

- خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ: تشكل خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ الصفات المحددة للمستوى والتي بناء عليها يتم تشكيل التدريب وكذا تحديد فترة استمرار تدريب الناشئين.

## 6- الأسس العلمية لتدريب الناشئين:

يمكن توضيح الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين من الجنسين في عدة نقاط هي:

### أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية):

الاستجابة الفردية هي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب.

من الطبيعي أن يكون الناشئون غير متشابهين في القدرات حتى وإن كانوا في المراحل السنية الواحدة، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها: الوراثة، التغذية، النضج، البيئة. وبالتالي فإن استجابتهم وتقبلهم واستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة.

كما أن التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية، ويتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحمل التدريب بما يتوافق مع حالة كل لاعب على حدة وأيضاً في الجانب المهاري والخططي.

كما يشير (واين ويستكوت 2008 Wayne L. westcott)، حسب (مفتي إبراهيم حماد، 2001) وحنفي مختار (1988) إلى أن الاستجابة الفردية للتدريب ترجع لعدة أسباب منها الاختلاف في كل من النضج والوراثة وتأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض، والدوافع.

### \* النضج:

كلما زاد النضج كانت هناك فرض أفضل للمشاركة في التدريب والاستفادة منه، فالجسم نضجاً يحتاج إلى طاقة ومتطلبات أكثر للنضج والتطور وتكون استجابته وتفاعله مع التدريب أقل. ويضيف حنفي مختار (1988) يجب أن يراعي المدرب أن اللاعب صغير السن يعطي حملاً يختلف من حيث الشدة والحج عن اللاعب الأكبر منه سناً مع مراعاة أن الصغار يعطون حملاً ذا حجم كبير وشدة منخفضة.

### \* الوراثة:

كافة أعضاء وأجهزة جسم الإنسان تتحدد خصائصها من خلال الوراثة، فحجم الرئة والقلب والألياف العضلية وغيرها من العناصر الأخرى التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبقاً للصفات الوراثية، 25% من التدريب الهوائي والتحمل تحده الصفات الوراثية أما الـ75% الأخرى فهي تتأثر بالبيئة.

### \* تأثير البيئة:

المؤثرات النفسية والبدنية المحيطة بالناشئين/الناشئات تؤثر بصورة مباشرة على تدريبهم، إلى جانب أنه يجب مراعاة الضغوط النفسية الواقعة على كاهل الناشئ/الناشئة ووضع ذلك في الاعتبار عند تخطيط برامج التدريب.

### \* التغذية:

يحدث التدريب الرياضي تغيرات في أنسجة الجسم وأعضاء أجسام الناشئين/الناشئات وهو ما يتطلب البروتين وباقي عناصر الغذاء الأخرى.

\* **الراحة والنوم:** تدريب الصغار يتطلب مزيداً من الراحة والنوم عن البالغين، على المدرب مراقبة التعب والخمول والكسل لدى اللاعبين، وتقديم النصح بساعات إضافية من النوم أو الراحة.  
\* **مستوى اللياقة البدنية:**

يحدد مستوى اللياقة البدنية الذي يكون عليه الناشئ معدل تطور المستوى، يحدث أن يكون لدى المدرب لاعبان في سن واحد وعمرهما الرياضي واحد ومستوى أدائهما واحد تقريباً، ولكن المدرب الواعي يقوم بتدريب كلا منهما بطريقة

مختلفة نظراً لاختلاف طريقة الأداء لتمييز كلا منهما بقدرات حركية تختلف في الشكل العام لأداء المهارات. ومن هنا كان الواجب على المدرب تطوير القدرات الضعيفة لكل لاعب حتى في الفرق الجماعية عن طريق التدريب الفردي.

#### \* المرض والإصابة :

المرض والإصابة سوف تؤثر على مدى استجابة الرياضيين للتدريب، والأفضل هو تفادي المشكلة قبل استفحالها، والعديد من المشاكل الصحية والعجز يحدث خلال تنفيذ المجهود الشديد خلال التدريب الرياضي، لذا فعلى المدربين تفادي المشاكل التي يتوقع حدوثها، وعلى المدربين التأكد من شفاء الإصابة أو المرض تماماً قبل إشراك الناشئ في التدريب أو المنافسة.

#### \* الدوافع:

الناشئين من الجنسين سوف يؤدون رياضياً ويحززون تقدماً إذا كانت لديهم الدوافع لذلك، وسوف تكون الدوافع أكثر تأثيراً إذا ما كانت مرتبطة بتحقيق أهدافهم الشخصية، إذا ما شارك الناشئ في التدريب تبعاً لرغبة الوالدين فإنهم سرعان ما يبتعدون عنه لأن ليس لهم دوافع تدفعهم للاستمرار في الممارسة.

كما يؤكد ذلك محمد حسن علاوي في أن التدريب يتميز بالصيغة الفردية حيث يختلف تدريب البنين عن البنات في نواحي متعددة حتى في الفريق الجماعي الواحد، يتطلب ذلك كله اختيار طرق وأساليب متعددة للتدريب الرياضي كما يتطلب الأمر التركيز على نواح بدنية ونفسية معينة واستخدام وسائل مختلفة للرعاية والتوجيه والإرشاد..

#### ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم.

ويذكر عبد العزيز النمر، وأن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي. ويؤكد ذلك مفتي إبراهيم في أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقاً للقدرات والتكيف.

فحمل التدريب يشمل الحمل الداخلي والحمل الخارجي حيث الحمل الداخلي هو انعكاس لتأثير الحمل الخارجي على الجسم وأجهزته الداخلية وكذا حالته النفسية، أما الحمل الخارجي فإنه يشتمل على قوة ومدى المثير وعدد مرات التكرار لأداء المثير أو جملة المثيرات. ويتناسب تأثير الحمل الخارجي طردياً مع تأثير الحمل الداخلي للاعب الناشئ. لذا فإنه كلما زاد الحمل الخارجي نتج عنه زيادة في التغيرات الوظيفية والكيميائية الحيوية والتغيرات النفسية لأجهزة جسم اللاعب الداخلية.

والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.

- من البسيط إلى المركب.

- من القريب إلى البعيد.

- من المعلوم إلى المجهول.

#### ثالثاً: التكيف:

يعرف عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب.

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى تميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب، ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل.

وأهم الإرشادات الخاصة بمبادئ التكيف لدى الناشئين من الجنسين هي:

- أن تؤدي التمرينات الجديدة إلى تقدم ملحوظ بالنسبة للمبتدئين عن الناشئين المتقدمين في المستوى.

- المدة المناسبة لحدوث التكيف لدى الناشئين ما بين (10 إلى 15 يوم).

- تناسب حمل التدريب لكل لاعب حتى يمكن التقدم بالمستوى بالسرعة المثالية المطلوبة.  
- عند تقنين حمل التدريب للناشئين في المراحل الأولى يجب أن يميل الحجم إلى الكبر والشدة إلى التوسط حتى يتناسب ذلك مع مراحل نموهم.

- أن يتناسب عدد وحدات التدريب مع سن الناشئ بحيث لا يقل عن 3 وحدات ولا يزيد عن (06) وحدات في الأسبوع حتى تحدث عملية التكيف بدرجة مناسبة.

- يراعى عدم إعطاء الناشئين فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب المختلفة حتى لا تفقد أجسامهم التكيف السابق اكتسابه.

#### رابعاً: الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته:

المقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة .

الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين إذ أن خصوصية التدريب أمر وارد في المراحل السنوية التالية بعد تخطي المرحلة الأولى.

كما أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وهناك ثلاثة عناصر أساسية للخصوصية يجب أن توضع في الاعتبار وهي:

• خصوصية نظم إنتاج الطاقة.

• خصوصية النشاط الرياضي.

• خصوصية العضلات العاملة واتجاهات العمل العضلي.

#### خامساً: برمجة تدريب الناشئين:

يذكر مفتي إبراهيم حماد أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تنبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسّم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن.

ويجب أن تصمم البرامج التدريبية للناشئين بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العليا ولكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال:

• الاهتمام بنظم الطاقة والتركيز عليها في المجالات الرياضية المختلفة.

•المسار الحركي للأداء ويقصد به اختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين وكذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء.

#### سادسا: الإحماء والتهدئة:

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية.

فالمجهود الواقع على عضلات اللاعب أو اللاعبة عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأوكسجين، وذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وأيضا زيادة سرعة الدورة الدموية..

ويؤكد أسامة كامل راتب (1997م) على أنه يجب الالتزام في كل جرة تدريب بتخصيص وقت للتسخين والإحماء في بداية جرة التدريب وترجع أهمية الإحماء إلى:

- إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.

- زيادة معدل التنفس.

- زيادة معدل ضربات القلب.

- الوقاية من تمزق العضلات بتمرينات الإطالة.

ينبغي أن يتضمن الإحماء تمرينات الإطالة، تمرينات الجمباز، أنشطة الرياضة التخصصية مع زيادة الشدة تدريجيا.

#### سابعا: التقدم المناسب بدرجات الحمل:

يشير أبو العلا عبد الفتاح إلى أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ومفهوم حمل التدريب هو:

- جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.

- مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي.

إن الوصول إلى التكيف لجسم الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم اتباع مبادئ التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب لذا كان لزاما على الباحث أن يتطرق إلى جانب مكونات ودرجات حمل التدريب.

#### \* مكونات حمل التدريب

يتكون حمل التدريب من: شدة الحمل، حجم الحمل، فترات الراحة البيئية.

#### \* درجات حمل التدريب عند الناشئين:

##### أ- الحمل الأقصى:

هذا المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع الناشئون تحملها، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جداً، وكي يصل الناشئون إلى هذه الدرجة لابد أن يكونوا في قمة تركيزهم، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة عليهم الأمر الذي يتطلب فترة راحة طويلة كي يستطيعوا العودة إلى حالتهم الطبيعية (استعادة الشفاء). وتقدر درجة الحمل الأقصى بنسبة مئوية قدرها من 90- 100% من أقصى ما يستطيع الناشئون أداءه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات تتراوح ما بين 1- 5مرات وفترات أداء قصيرة.

##### ب- الحمل الأقل من الأقصى:

هذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل الأقصى وبالتالي فإنها تحتاج إلى متطلبات أقل منه، وتقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحوالي 75% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله أما عدد التكرارات المناسبة فإنها تتراوح ما بين 6-10 مرات.

### ج- الحمل المتوسط:

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم، ويشعر الناشئون بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب. وتقدر درجة الحمل المتوسط بحوالي من 50-75% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرة نسبياً وتتراوح ما بين 10-15 مرة.

### د- الحمل الخفيف

يقال العبء البدني الواقع على الأجهزة الفسيولوجية للناشئين في درجة الحمل هذه عن المتوسط وهو لا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد الناشئ لا يشعر بتعب بعد الأداء. وتقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي من 35% - 50% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، والتكرارات المناسبة في حالة التمرينات هي ما بين 15-20 مرة.

### هـ- الراحة الإيجابية:

فيها يكون العبء البدني الوظيفي ضئيلاً جداً ومعظم تمريناته من المشي أو الجري الخفيف أو المرجحات وغيرها. وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من 35% ما يتحملة الناشئون والتكرارات المناسبة له تتراوح ما بين 20-30 مرة.

### \* درجات الحمل المقدمة لفئة الناشئين:

يمكن التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة لرئيسية للحمل كما يلي:

أ- التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في شدته كما يلي:

• التغيير في سرعة الأداء.

• التغيير في صعوبة الأداء البدني.

• التغيير في مقدار المقاومة التي تواجه عضلات الناشئين.

• التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق.

ب- التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه: يمكن التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه كما يلي

- التغيير في فترة دوام التمرين الواحد أو عدد مرات أداء الحركات فيه.

• التغيير في مجموع فترات دوام التمرين الواحد أو عدد مرات تكرار التمرين الواحد.

### ج- التحكم في درجات حمل التدريب من خلال فترات الراحة البيئية:

يمكن التحكم في درجات حمل التدريب من خلال التحكم في فترات الراحة البيئية كما يلي:

- التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين كل تمرين والتمرين التالي.
- التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات، فكلما قلت هذه الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات كلما زادت شدة الحمل.

### ثامناً: التنوع



يشير طلحة نقلا عن 'بولكين' إلى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها حيث أنه يرى أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين المدربين هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية وقد ظهرت عدة نظريات في هذا الاتجاه تناولت الكيفية التي يتم على أساسها عمليات التغيير ومن أهمها:

- **الجدولة الفردية المتموجة:** تعتمد هذه النظرية على التنوع بين أحمال حقيقية تؤدي لأكبر عدد من التكرارات وتعرف بتدريبات الحجم والأحمال العالية التي تؤدي بتكرارات منخفضة وتعرف بتدريبات الشدة ويتم التغيير كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

- **الجدولة الفردية الخطية:** حيث يمكن التدرج باستخدام أوزان أو أحمال قليلة بحجم كبير للوصول إلى أحمال ثقيلة بحجم صغير وشدة عالية.

فالتنوع يجدد نشاط اللاعب والدافعية لاستمرارية الأداء، كما يمنحه فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب على تجنب الإصابة التي قد تنتج عن كثرة استخدام أجزاء أو مجموعات عضلية أو مفصل معين لفترة طويلة.

#### تاسعاً: مراعاة الأمن والسلامة:

إن اكتساب خبرات الألم والإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الناشئين من ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى أنها قد تسبب إصابات مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم، وقد تؤثر على ممارسة الحياة العادية مستقبلاً، كما أن خبرات الإصابة يمكن أيضاً أن تسبب للناشئين خبرات نفسية سلبية، وعلى هذا فإن مراعاة الأمن والسلامة تعتبر مبدأ هام لأقصى درجة خلال التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي في قطاعات الناشئين بشكل عام.

#### الإعداد التربوي للنشء:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها وإتقانها وكذلك توجيه وإرشاده ورعايته بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

ويشير 'عصام عبد الخالق' إلى أن هناك واجبات تربوية للنشء يسعى التدريب الرياضي إلى تحقيقها بطريقة غير مباشرة من وخلال وأثناء إنجاز الواجب التعليمي للوصول إلى المستويات العليا من أهمها:

- تدعيم الولاء بالانتماء إلى المجتمع والتطلع إلى حسن تمثله.
- التربية الأخلاقية للاعب بالافتتاح بالمفاهيم وثقافة المجتمع.
- تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية مع أفراد المجتمع.
- اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والحركي.
- تطوير سمات الرياضي الشخصية وتشكيل عوامل الإرادة القوية لديه خلال عمليات التدريب والمنافسة مثل تطوير سمات المثابرة والشجاعة والثقة بالنفس والجرأة وتحمل.
- تطوير خصائص روح الفريق والعمل الجماعي لتحقيق الترابط والتآزر بينهم.

#### 7- المبادئ التربوية لتدريب الناشئين من الجنسين:

أصبحت قيم التربية والثقافة من القيم التي تنشدها دول العالم أجمع وتنتقل إلى تحقيقها، فلقد أصبحت التربية أداة التغيير والإصلاح أكثر فعالية بين البشر، والتربية البدنية والرياضة نظام تربوي ابتدعته المجتمعات الإنسانية كي تواجه عوامل التدهور البدني والحركي الناجم عن نقص النشاط البدني.

كما أن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين في الأنشطة الرياضية. ويرى الباحث أن التدريب الرياضي يعتبر عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (براعم، ناشئين، متقدمين) إعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

#### 8- مبادئ التوجيه والإرشاد التربوي للناشئ الرياضي:

هناك العديد من الأسس والمبادئ للتوجيه والإرشاد التربوي للناشئ الرياضي من بين هذه المبادئ:

##### 8-1- مبدأ استعداد اللاعب للتوجيه:

فالأخصائي التربوي الرياضي لا يستطيع مساعدة الناشئ الذي لا يشعر أنه في حاجة إلى المساعدة، فينبغي على الأخصائي التربوي الرياضي الإسهام بصورة إيجابية في محاولة استثارة اللاعبين وحفزهم للإفادة من خدماته التوجيهية والإرشادية من خلال عدة طرق مثل:

• استخدام طريق الدعوة.

• العلاقة الشخصية الطيبة.

• تنمية الرغبة في التوجيه.

• تهيئة الجو المناسب.

##### 8-2- حق اللاعب في تقرير مصيره بنفسه:

يعني هذا المبدأ أن القرار النهائي في عملية التوجيه والإرشاد للناشئ ينبغي أن يكون صادراً من اللاعب الناشئ نفسه ويجب أن يلاحظ الموجه الرياضي التربوي أنه لا توجد شخصيتان متماثلتان في تكوينهما وفي أنواع المشاكل التي يعانين منها حتى لو بدا بوضوح أن المشاكل واحدة أو متشابهة، إذ لا بد أنها ترجع لأسباب مختلفة وعلى ذلك فإن التوجيه والإرشاد الذي قد يفيد ناشئ/ ناشئة قد لا يفيد مع ناشئ/ ناشئة أخرى.

##### 8-3- التقبل:

المقصود من التقبل هنا هو التقبل المتبادل أي تقبل اللاعب الناشئ للموجه الرياضي التربوي وكذلك تقبل الموجه للاعب.

##### 8-4- اعتبار التوجيه عملية تعلم:

إن عملية التوجيه عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيماً وأنماطاً سلوكية جديدة ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الفريق الذي ينتمي إليه ونحو المبادئ والأشياء ويتعلم طرقاً جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات بدلاً من الحيل الهروبية أو العدوانية أو الخداعية.

#### 8-5- الاهتمام باللعب الناشئ كعضو في جماعة:

يتم التوجيه للناشئ من حيث أنه فرد يختلف عن غيره من اللاعبين في سمات شخصيته وكما يهتم أيضا من حيث أنه عضو في جماعات مختلفة كالفريق الرياضي، والتوجيه عملية تتضمن خدمات لكل اللاعبين على السواء فخدمات التوجيه وقائية وارتقائية كما أنها خدمات تشخيصية وعلاجية.

#### 8-6- استمرارية التوجيه:

إن عملية التوجيه تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة على خدمات تؤدي للاعب أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط، والاتجاه الحديث السائد هو أن التوجيه عملية تبدأ مع اللاعب من بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.

#### 9- واجبات المدرب الرياضي التربوي:

إذا تحدثنا عن تدريب الناشئين فإننا لا يجب أن نغفل جانباً هاماً وهو واجبات المدرب الرياضي الذي تقع على مسؤوليته تخطيط وتنفيذ وتقييم عملية التدريب إلى جانب تربية ورعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين.

فالمدرّب الرياضي في قيامه بالعمل التربوي يسعى بشكل صحيح إلى تربية جميع الصفات (النفسية واللارادية والبدنية والمهارية) في لاعبيه هذا مع ضرورة التأكيد على جميع الانجازات الكبرى التي يحققها الناشئون في رياضتهم، فالمدرّب من خلال المشاركة الدائمة والاتصالات المستمرة مع اللاعبين في وقت التدريب أو المسابقات يستطيع أن يقوم بالتأثير التربوي عليهم بالاشتراك مع أولياء الأمور والمدرسين.

(حيث يشير 'عصام عبد الخالق' إلى أن أهم النواحي التربوية التي يجب أن يتصف بها المدرب الرياضي هي:

- تربية لاعبيه على الولاء والانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.
- تشكيل دوافع الفرد وميوله للاستمرار في التدريب لتحقيق الهدف.
- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً للاقتصاد في بذل الجهد والوقت.

#### خاتمة:

يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنسة المختلفة. حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية ومن ثمة اختلاف نسبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية والذي يختلف من بيئة لأخرى حسب الظروف المناخية.

حيث يتميز التدريب الرياضي على خصوصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمداً على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي كعلم النفس وعلوم التربية وعلم الاجتماع وعلوم الحركة والميكانيكا ولم يعد الوصول لأعلى مستويات الانجاز الرياضي متروك للخبرة أو الموهبة فقط بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل كثير من مشاكل التدريب، لذا فان تدريب فئة الناشئين يجب أن تكون وفق أسس علمية تكون مخططة وممنهجة على حسب الفئة العمرية.

كما يجب أن تكون مراكز تكوين خاصة بالمدرّبين لإعطائهم معرفة علمية واسعة حول الفئات الشبانية لأنهم هم أبطال المستقبل مع التركيز على تزويد النشء بمختلف المبادئ الخاصة بالتدريب الرياضي وخاصة الجانب التربوي والذهني والعقلي.

#### التوصيات والاقتراحات:

- الاعتماد على الأساليب العلمية في عملية التدريب.

- إجراء مراكز تكوين خاصة بمدربي فئات الناشئين.

- إسناد مهمة التدريب في مختلف الفرق والمدارس الرياضية لذوي الاختصاص.

- التركيز في تدريب الناشئين على جميع الجوانب البدنية والنفسية وخاصة التربوية.

### المراجع

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 3- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين "دليل المدربين وأولياء الأمور"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 4- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضة "المدخل-التاريخ-الفلسفة"، ط3، دار الفكر العربي، 2001.
- 5- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 6- بهاء الدين إبراهيم سلامة، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 7- حنفي محمود مختار، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، ط1، دار زهران للنشر، 1988.